

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 22.05.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		200	43,46	300
Фрукт		130	8,45	46
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	75,00		84,17	569
Обед				
Суп с крупой пшенной		250	1,73	50
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат картофельный с огурцами солеными		50	4,25	60
Итого:	96,00		96,20	748
Весь рацион питания:	171,00		180,37	1317

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
30,43	52,13	180,37	0,39	0,74	9,02	181,80	0,41
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
345,37	603,62	140,72	6,96				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор _____



Ахтамянова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 22.05.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		200	43,46	300
Фрукт		130	8,45	46
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	75,00		84,17	569
Обед				
Суп с крупой пшенной		250	1,73	50
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат картофельный с огурцами солеными		50	4,25	60
Итого:	96,00		96,20	748
Весь рацион питания:	171,00		180,37	1317

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E
30,43	52,13	180,37		0,39	0,74	9,02	181,80	0,41
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	P	Mg		Fe				
345,37	603,62	140,72		6,96				

Директор
Бригадир

Калькулятор

(Михалев А. И.)

Ахтамянова В. А.

